



Oman oppijuuden ymmärtäminen ja sen suhde omaan harjoitteluun

Katri Riihimäki

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2020

Musiikin koulutus
Musiikkipedagogi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutus
Musiikkipedagogi

RIIHIMÄKI, KATRI:

Oman oppijuuden ymmärtäminen ja sen suhde omaan harjoitteluun

Opinnäytetyö 24 sivua
Toukokuu 2020

Käsittelen opinnäytetyössäni oman oppijuuden löytämistä ja sen suhdetta omaan harjoitteluun. Miten se on vaikuttanut ja mikä on noussut itselleni tärkeäksi ja hyväksi tavaksi. Jotta osaisi harjoitella oikein, tulee oppijan tiedostaa ja tietää minkälainen oppija on. Tarkastelun kohteena opinnäytetyössä on behavioristinen- ja kognitiivinen oppimiskäsitys sekä kokemuksellinen oppiminen. Oppimiskäsitysten pohjalta käsittelen myös oppimistyyliä, joista mukaan valikoitui auditiivinen- sekä visuaalinen oppimistyyli. Oman oppijuuden löytäminen ja sen ymmärtäminen on perustana harjoittelun suunnittelulle sekä toteutukselle.

Käsittelen opinnäytetyöni teemoja oman oboensoiton opiskelun sekä yleisesti musiikinopiskelun kautta. Pedagogisesta näkökulmasta aihe on erittäin keskeinen. Musiikkipedagogin opinnoissa opiskelevana on ollut erittäin mielenkiintoista pureutua aiheeseen ja lisätä ymmärrystä siitä, kuinka tärkeä rooli myös opettajalla on oppimisen ja sen kautta harjoittelun suhteen.

Asiasanat: harjoittelu, oppiminen, musiikkiala, soitonopetus, oppimistyylit

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts, Music
Option of Music Pedagogy

RIIHIMÄKI, KATRI:

Understanding Your Own Learning and its Relation to Your Own Practice

Bachelor's thesis 24 pages
May 2020

This thesis examines the student's learning habits related to practicing, with a focus on the effects on practicing and the most important way of learning. The student needs to be aware of his or her learning habits to be able to practice properly. The themes of this thesis are described from the perspective of playing oboe and studying music in generally.

In pedagogical terms the topic is very central. It has been very interesting to delve into the topic and increase the awareness of the importance of the role of the teacher in learning and thus in practice.

Key words: practicing, learning, music industry, music teaching, learning styles

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	MINKÄLAINEN OPPIJA?	8
	2.2 Oppimiskäsityksiä.....	8
	2.1.1 Behavioristinen oppimiskäsitys	8
	2.1.2 Kognitiivinen oppimiskäsitys	9
	2.1.3 Kokemuksellinen oppiminen	11
	2.2 Keinoja oppijuuden löytämiseen ja sen ymmärtämiseen	12
	2.2.1 Visuaalinen oppija	12
	2.2.2 Auditiivinen oppija.....	13
	2.2.3 Opettajan merkitys oppimisessa	15
3	HARJOITTELU	16
	3.1 Harjoittelun suunnittelu.....	16
	3.2 Harjoittelun toteutus.....	17
	3.3 Nuottiesimerkki	20
4	ANNA ITSELLESI MAHDOLLISUUS.....	22
5	POHDINTA	23
6.	LÄHTEET	24

1 JOHDANTO

Jokainen meistä on erilainen oppija. Oppiminen on monitieteinen ja monimuotoinen ilmiö, jonka käsitykset tarkentuvat ja muuttuvat koko ajan. Käsityksemme oppimisesta perustuu omiin kokemuksiimme oppijoina. Se voi myös olla varsin vinoutunut ja subjektiivinen, jos oppimiskokemuksemme ovat negatiivisia. Avainasemassa on muodostaa oma persoonallinen oppimiskäsitys ja myös oppia tunnistamaan erilaisia näkemyksiä oppimiseen liittyen. (Anttila 2004, 1.2.)

Olen soittajana luonnostani musikaalinen, erittäin tunteellinen soittaja. Minulla on aina ollut vaikeuksia ja ahdistusta teknisestä osaamisestani ja jo pitkään olen tuntenut itseni riittämättömäksi, sillä tunnen, että jos en ole teknisesti taitava, en myöskään ole riittävän hyvä ja pätevä muusikko. Tunnen, että se mitä minulla on antaa, ei riitä, vaikka ehkä riittäisikin. Minussa on aina nähty potentiaalia ja opettajani ovat aina halunneet viedä musikaalisuuttani pidemmälle. Siinä samassa kuitenkin tekninen puoleni ei kehittynyt riittävää vauhtia, sillä olin jo ”niin pitkällä” opinnoissani, että minun tulisi osata jo tietyt asiat.

Mestarillisen opettajan piirteisiin kuuluu sopivia luonteenominaisuuksia sekä luontaista empaattisuutta valtavan ammattitaidon lisäksi (Jussila 2012).

Tämä vuosi on ollut itselleni mullistava. Olen ollut opissa opettajalla, joka näkee sen mitä tarvitsen juuri tällä hetkellä, jotta voin ottaa seuraavan askeleen muusikkona. Olen hänelle ikuisesti kiitollinen siitä, että hän antoi minulle aikaa ja rauhaa kehittyä omissa heikkouksissani. Hän näki minut siinä pisteessä missä olin, ja siitä lähdimme keskittymään yhdessä puutteisiini. Nimenomaan YHDESSÄ.

Mahdollisuus kehittyä rauhassa ja olla aidosti oma itsensä on ollut ihanaa. Olen myös huomannut, että itse asiassa minähän osaan teknisiä asioita, en vain ole uskonut niihin ja luottanut omiin taitoihin. Tästä päästäänkin henkisen hyvinvoinnin ja mentaalisen harjoittelun syviin vesiin.

Mentaalisesta harjoittelusta puhutaan edelleen liian vähän musiikin alalla. Mentaaliseen harjoitteluun on erittäin tärkeää keskittyä soittotekniikan sekä instrumentin hallinnan lisäksi (Hyytinen 2018,

84). Olen itse tutustunut mentaaliseen valmennukseen tanssin kautta ja sieltä käyttänyt saamiani eväitä myös musiikin alalla. Siitä on ollut suuri apu omalla tielläni.

Tiedon omaksumiseen vaikuttaa ihmisen kuudesta aistista neljä: näkö (Visuaalinen), kuulo (auditiivinen), tunto (taktillinen) ja liike (kinesteettinen) (Kopare 2007, 9). Nämä ovat myös oppimistyyplejä, joilla voidaan selvittää, millä tavoin ihmiset oppivat parhaiten. Tässä opinnäytetyössä käsittelen auditiivista sekä visuaalista oppijatyyppejä.

Jo vuosien musiikin opiskelun parissa olen huomannut, että etenkin klassisen musiikin saralla opetusmenetelmät saattavat olla erittäin vanhoja. Niistä tuntuu puuttuvan näkökulmaa ja kykyä ymmärtää erilaisia oppijoita. Haastavin osuus harjoittelun tiellä onkin löytää itsensä. Keskeisiä kysymyksiä ovat: "Minkälainen oppija olen?" "Mikä sopii minulle parhaiten?". Koen itse olevan tiettyssä mielessä erityisopetusta vaativa. Tarvitsen opettajan, joka ymmärtää ja näkee, minkälainen oppiminen sopii minulle parhaiten. Itku kurkussa totesin nykyiselle opettajalleni vähän yli vuosi sitten, että "minussa ei olekaan mitään vikaa". Niinpä, minun tuli vain löytää oma tieni ja tapani oppia.

Yksi opinnäytetyöni lähteistä on 3.5.2020 toteutettu haastattelu Sanna Niemikunnaksen kanssa. Niemikunnas on Radion sinfoniaorkesterin englannintorvisti/oboisti sekä Sibelius-Akatemian oboensoiton lehtori. Niemikunnaksella on kymmenien vuosien kokemus pedagogin työstä, jonka vuoksi olikin erityisen antoisaa ja mielenkiintoista kuulla hänen näkemyksiään erilaisista oppijoista sekä erilaisista harjoittelumetodeista.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on avata omia työkaluja ja kokemuksiani harjoittelun suhteen. Toivon että opinnäytetyöni herättää keskustelua ja ehkäpä joku löytäisi täältä itselleen jotain kultaakin arvokkaampaa, josta voisi omalla urallaan hyötyä.

2 MINKÄLAINEN OPPIJA?

2.2 Oppimiskäsityksiä

Oppimiskäsityksiä on monia. Valitsin itselleni tarkastelun kohteeksi behavioristisen, kognitiivisen sekä kokemuksellisen näkökulman. Syy kyseisten näkökulmien valitsemiseen on selkeä: behavioristinen ja kognitiivinen ovat täysin toistensa vastakohdat. Anttila (2004) toteaaakin kognitiivisen oppimiskäsityksen olleen vastareaktio behavioristiselle oppimiskäsitykselle. Kummallakin näkökulmalla on merkittävä rooli musiikin opiskelun ja oppimisen maailmassa. Kokemuksellinen oppiminen on kuin kirsikka kakun päälle, se kiteyttää kaiken oleellisen muusikon henkilökohtaisesta kasvusta. Muusikot työskentelevät suurimman osan ajasta yksin harjoitustiloissa, joten vastuu omasta oppijuudesta on muusikolla itsellään.

2.1.1 Behavioristinen oppimiskäsitys

Behavioristisessa oppimiskäsityksessä oppiminen tapahtuu tietoa vastaanottamalla ja ärsykkeisiin reagoimalla. John B. Watson on yksi behaviorismin tunnetuimmista tutkijoista, jonka mukaan oppija on kuin "Tyhjä taulu". Hän uskoi, että kokemukset piirtävät jälkiä ja tieto siirtyy opettajalta oppilaalle. Oppiminen behaviorismin näkökulmasta on tarkoituksenmukaisten reaktioiden vahvistamista, tottumista ympäristön säännönmukaisuuksiin ja epätarkoituksenmukaisten reaktioiden häviämistä (Anttila 2004,2.1).

Behavioristisella näkökulmalla on syvät juuret klassisen musiikin oppimismetodeissa. Arvostamme erityisen paljon esimerkiksi mallisoittamista, joka on erittäin hyväksi todettu metodi (Jussila 2012). Siinä itsessään ei ole mitään vikaa, olen itsekkin ollut pienestä asti mallisoitosta oppiva. Jussila (2012) arvioi mallisoiton kuitenkin vain oppimisen lähtökohtana ja toteaa behaviorismin heikkoudeksi edistää monimutkaisempien taitojen kehittymistä ja niiden selittämistä. Mallisoitosta oppiminen ei kuitenkaan kannata pitkää linjaa ammattiopintoihin. Opettaja voi soittaa malliksi, mutta oppijalla itsellään täytyy olla jo sisäänrakennettuja mekanismeja ja tapoja käsitellä sekä

prosessoida sitä, mitä kuulee tai näkee. Voisi näin ollen todeta, että behavioristinen oppimiskäsitys on vain pintaraapaisu siitä, mitä jokaisen oppijan sisällä on.

Usein soitonopettaja pyrkii muokkaamaan oppilaan soittoa oman mielensä mukaan soitonopetuksessa. Jussilan (2012) mukaan useimmat opettajat arvostavat tunnollisia oppilaita, jotka pyrkivät tekemään kaiken opettajan toiveiden mukaan. Jussila (2012) toteaaakin, että oppiminen ei voi olla pelkkää kopiointia, sillä oppimistehtävien jäljentäminen vain opettajan mieliksi ei ole todellista oppimista.

2.1.2 Kognitiivinen oppimiskäsitys

Kognitiivisen oppimiskäsityksen näkökulma kiinnittää huomiota mielen sisäisiin prosesseihin. Tämän 1950-

luvulla tutkijoiden kiinnostuksen herättäneen näkökulman mukaan huomio tulee kiinnittää siihen, mihin yksilö jo ennestään kykenee ja mitä hän osaa. Havaitsemisen, muistamisen ja ajattelun nivoutuessa yhteen syntyy prosessien muutosta, joka on oppimista (Anttila 2004, 3.1).

Kognitiivinen oppimiskäsitys antaa paljon näkökulmaa oppimiselle. Näkökulma antaa mahdollisuuden havainnoida oppimista sisäisenä prosessina ja tuo esiin monia eri tapoja oppija ja opiskella. Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä itseäni eniten koskettaa näkökulma siihen missä oppija on ja mitä hän sillä hetkellä osaa.

Ammattimuusikon opinnoissa koen teknisen harjoittelun jäävän liikaa oppilaan omaksi taakaksi. Valitettavan harvoin opettajat auttavat oppilasta löytämään oman tiensä oppijana ja hyvänä harjoittelijana. Olen itse ollut aina erittäin musikaalinen, tunneherkkä soittaja. Monet opettajat ovat halunneet viedä sitä pidemmälle, jolloin tekninen harjoittelu ja ohjeet siihen ovat jääneet pahasti varjoon. Erityisesti niitä olisinkin eniten kaivannut jo vuosia sitten. Ehkä en ole myöskään osannut ilmaista opettajilleni, mitä tarvitsen.

Oppimisstrategiat

Kognitiivinen oppimiskäsitys tuo mukanaan kognitiiviset prosessointistrategiat eli oppimisstrategiat. Ne ovat toimintatapoja, joita oppija käyttää saavuttaakseen oppimiseen ja opiskeluun liittyvät tavoitteet (Anttila 2004, 3.1). Oppimisstrategiat voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: Pintaprosessointiin ja syväprosessointiin. Pintaprosessoinnissa pyritään muistamaan yksityiskohtia ja esimerkiksi opettelemaan ulkoa, kun taas syväprosessissa pyritään syvempään ja laajempaan kokonaisuuden ymmärtämiseen.

Näiden strategioiden käyttö on tie menestykselliseen opintomenestykseen, niitä pitää vain osata käyttää oikein ja oikeissa tilanteissa. Näin ollen voisi todeta, että strategiat ovat muusikkouden ytimessä: on tärkeää oppia hahmottamaan kokonaisuuksia, ymmärtämään syvempiä tarkoituksia eri teoksissa, mutta myös samalla oppimaan esimerkiksi kappaleita ulkoa. Oppimisstrategioita voi siis tietoisesti muunnella, ja ne eroavat oppimistyyleistä, jotka ovat suhteellisen pysyviä tapoja ja mieltymyksiä orientoitua oppimiseen (Anttila 2004, 3.1).

Metakognitiiviset taidot

Metakognitiivisissa oppimistaidoissa on kyse oppimaan oppimisen taidoista.

Oleellista kuitenkin tässä vaiheessa jo on, että oppija tuntee omat oppimistyykinsä ja strategiansa (Anttila 2004, 3.1).

Jotta kyseisiä strategioita voi käyttää omaan oppimiseen ja oman oppijuuden löytämiseen, on oppijan ensin löydettävä itsestään vahvuudet ja heikkoudet: mikä toimii ja mikä ei. Seuraavassa luvussa pureudutaan siihen, millaisia oppijan ominaisuuksia voi olla ja miten ne voisi löytää.

2.1.3 Kokemuksellinen oppiminen

“Learning by doing” John Dewey

Kokemuksellinen oppiminen pohjautuu humanistiseen psykologiaan. Kokemuksellisen oppimisnäkömyksen keskeisin kehittäjä ja edustaja John Dewey (1859–1952) uskoi jatkuvaan vuorovaikutukseen organismin ja ympäristön välillä. Teorian mukaan organismi pyrkii aktiivisella toiminnallaan ja valinnoillaan sopeutumaan ympäristöön, myös omien tarpeiden mukaisesti. (Anttila 2004, 4.2) Oppiminen on muutakin kuin prosessointia: se perustuu oppijan omiin kokemuksiin, kykyyn arvioida omia kokemuksiaan sekä omaa oppimistaan uuden oppimisen pohjaksi. Kokemuksellisen oppimisen keskiössä on ajattelun ja toiminnan yhtenäisyys erinäisyyden sijaan. Kokemuksellisen oppimisen tärkeimpiä periaatteita on oppijan oma vastuu oppijuudestaan. Keskiössä on myös itsensä toteuttaminen, motivaatio, vapaa tahto ja reflektiivisyys ympäristöään sekä itseään kohtaan (Anttila 2004, 4.2).

Kokemuksellinen oppiminen tulee kaikista lähimmäksi muusikon oppimista. Muusikon on erityisen tärkeää olla avoinna ympäristölleen ja ennen kaikkea itselleen. Oppimista on tärkeää rakentaa omien kokemusten pohjalta. Oppiminen on ikuista, se voi olla positiivista, mutta myös negatiivista. Negatiiviset tapahtumat ovat usein jotain, mitä haluamme unohtaa. Se on kuitenkin myös avain uudelle tasolle: epäonnistumista ja negatiivisista kokemuksista on aina mahdollista oppia jotain uutta, etenkin itsestään.

Kokemuksellisen oppimisen pohjalta rakennettu taiteellinen oppiminen on erityisen mielenkiintoinen musiikinopiskelijan näkökulmasta. Anttila (2004) esittelee Inkeri Savan kehittämän taiteellisen oppimisen näkömyksen, jonka mukaan oppijan mentaalinen toiminta on oppimisen keskiössä. Oppija on itse

aktiivinen kokemus-, aisti- sekä käsitetiedon ja mielikuvien yhdistäjä, valitsija sekä kokeilija. (Anttila 2004, 4.3)

2.2 Keinoja oppijuuden löytämiseen ja sen ymmärtämiseen

Tässä luvussa sukellaan oppijuuden löytämiseen ja sen ymmärtämiseen. Tarkastelen erilaisia oppimistyyplejä, joista olen valinnut visuaalisen ja auditiivisen oppijan näkökulman. Valintani osui näihin näkökulmiin siitä syystä, että ne ovat lähimpänä oman oppijuuteni heikkouksia sekä vahvuuksia.

Sibelius-Akatemian oboensoiton lehtori Sanna Niemikunnas (2020) toteaa kohdanneensa monenlaisia oppijoita. Haastattelussa esille nousee kolmenlaisia oppijoita: (1) hitaammat oppijat, joiden oppimisvaikeuden syyt löytyvät usein nuotinluvun sujuvuudesta tai motoristisesta kömpelyydestä, (2) mallisoitosta oppivat, jotka hahmottavat hyvin nuotit ja pystyvät siirtämään nuotinluvun soittoon. Kolmas oppimistyyppi on (3) nopeasti omaksuvat, joille kerran malliksi soitettu pätkä on sisäistetty välittömästi. Niemikunnas (2020) nostaa myös esille oman instrumenttimme, oboen fyysiset ominaisuudet, joiden mukaan oppiminen voi olla joko helpompaa tai vaikeampaa.

2.2.1 Visuaalinen oppija

Visuaalinen oppija oppii tarkkailemalla ympäristöä, havainnoimalla, näkemällä ja lukemalla. Visuaalinen oppija ottaa tietoa vastaan pääasiassa näköaistimusten kautta (Kopare 2007, 11). Oppija hyötyy suuresti sanoilla kuvailusta sekä asioiden näyttämisestä kuvien avulla, sillä visuaalinen oppija kiinnittää erityisen paljon huomiota siihen miltä asiat näyttävät.

Organisointi on visuaalisen oppijan valtti, sillä hän hahmottaa kokonaisuuksia nopeasti. Pikkutarkka selittäminen ei siis ole tämän oppijatyyppin mieleen.

Visuaalinen oppija näkee selkeitä visioita ja kuvia oman päänsä sisällä, ja visuaalinen oppija saattaa joskus puhua sekavasti ja liiankin nopeasti unohtaen, että ympärillä olevat ihmiset eivät näe sisäistä kuvaa samalla tavalla kuin hän. Visuaalinen ihminen omaa kuvamuistin. Oppijan on siis hankala muistaa sanallisia ohjeita. Visuaalisen oppijan mielikuvitus on erittäin vilkas. Hän on hyvä keskittymään. Asioiden ulkonäöllä on väliä visuaaliselle oppijalle. (Kopare 2007, 11-12.)

Tämän ymmärtäminen on erityisen tärkeää itselleni. Minulla on todettu lukihäiriö jo pienenä ja olen siitä syystä ollut aina hieman hidas lukemaan. Toki esimerkiksi musiikin myötä ja nuotin luvun kautta taitoni on kehittynyt huomattavasti. Kuitenkin nuottien hahmotuksessa on aina välillä ollut suuriakin hankaluuksia. Erityisesti nopeissa ja vaikeissa hyppyissä tai hankalassa nuottikuvassa, silmäni yksinkertaisesti menevät sekaisin. Silmät eivät yksinkertaisesti pysy perässä. Tähän olemme pureutuneet erityisesti oman opettajani kanssa. Hän auttoi minua laittamaan pystyviivoja keskelle nuotteja, jotta silmäni pysyvät perässä siinä mitä soitan. Hän neuvoi pistämään asioita visuaalisesti paloiksi, niin hahmotus on helpompaa ja nopeampaa kaltaiselleni. Voisin siis todeta, että olen opetellut itselleni visuaalisen oppijan taidon.

2.2.2 Auditiivinen oppija

Auditiiviselle oppijalle ominaisinta on kuulemalla oppiminen. Auditiivinen oppiminen on kuulohavaintoihin perustuvaa oppimista, jossa oleellista on, miltä asiat kuulostavat. Oppija kiinnittää huomiota erilaisiin keskusteluihin sekä ympärillä kuuluviin ääniin. Erilaiset äänet vaikuttavat merkittävästi myös auditiivisen oppijan keskittymiseen; keskittyminen saattaa häiriintyä tai äänet voivat edistää keskittymistä. (Kopare 2007, 10.) Esimerkiksi omalla kohdallani äänet ovat aina helpottaneet keskittymistä. Lukiossakin istuin kirjastossa tai atk-luokassa, kuuntelin eri oopperateoksia läpi ja kirjoitin esseitä. Itselleni klassisen musiikin kuuntelu on aina ollut erittäin rauhoittavaa.

Auditiiviselle oppijalle vuoropuhelu ja selittäminen ovat luontevia tapoja oppia (Kopare 2007, 10.) Auditiivisen oppijan voisi sanoa olevan myös sosiaalisesti aktiivinen. Vaikka auditiivisen oppijan voisi luulla nauttivat ainaisesta puhumisesta, nauttii hän myös hiljaisuudesta (Kopare 2007, 10).

Auditiivinen oppiminen on yksi yleisimpiä tapoja oppia musiikin maailmassa. Olemme herkkiä kuulemaan, aistimaan ja prosessoimaan sitä, mitä kuulemme. Olemme herkkiä erilaisille sävyille ja vivahteille äänissä ja imemme niitä itsemme pesusienen lailla.

Auditiiviset oppijat aloittavat uuden teoksen omaksumisen ja harjoittelun kuuntelemalla. Kuuntelun aikana oppija pyrkii saamaan kokonaiskuvan teoksesta. Hän kuuntelee soittajan fraseerausta, artikulaatiota ja muita aikakauden tyylinmukaisia piirteitä sekä sitä, miten esittäjät tulkitsevat teosta. Uuden materiaalin kuuntelemisen jälkeen oppijan olisi hyvä vahvistaa oppimaansa toiseksi vahvimman aistinsa avulla (Kopare 2007, 11). Muusikoille todennäköisin vaihtoehto olisi tässä tapauksessa visuaalinen, näköaisti. Kuunneltuaan teoksen oppija ottaisi nuotin käteen ja silmäilisi nuottia, juuri päinvastaisessa järjestyksessä kuin visuaalinen oppija tekisi.

Auditiivinen oppija kykenee palauttamaan kuulemansa mieleensä (Kopare 2007, 11). Uskallan väittää, että jokaiselle musiikin alalla toimivalle jokin melodia, rytmi tai teema on jäänyt päähän ja se on erittäin helppo palauttaa takaisin mieleen.

Keskustelu on luontevaa auditiiviselle oppijalle (Kopare 2007, 11). Musiikin opiskelussa oleellisessa osassa ovat keskustelut esimerkiksi oman opettajan kanssa. Ne voivat usein olla erittäinkin hedelmällisiä ja auditiiviselle oppijalle ne ovat mahdollisuus kartoittaa omaa oppijuuttaan erittäinkin paljon.

Itselleni auditiivinen oppiminen on kaikista lähimpänä. Olen aina ollut herkkä ottamaan vaikutteita kuulemalla. Onko musiikissa kuultavissa esimerkiksi surua, iloa, silkkaa melankolisuutta? Aistin siis musiikkia tunnetilojen kautta. Itseäni moni musiikki koskettaa syvästi. Hahmotan myös kokonaisuuksia hyvin kuulemalla.

2.2.3 Opettajan merkitys oppimisessa

Oppimistyylejä tukee ja vahvistaa parhaiten monimuotoinen pedagogiikka (Anttila 2004, 7.1). Olen useasti keskustellut oman opettajani kanssa oppimisesta. Hän on aina painottanut, että tärkeintä on edetä oppilaan kanssa siitä pisteestä eteenpäin missä hän nyt on ja mitä hän sillä hetkellä tarvitsee. Usein hän on myös todennut hieman huvittuneena, kuinka erilaisia oppijoita me opiskelijat olemme. Toinen tarvitsee pikkutarkkaa opastusta, toinen vaatii pitkiä linjoja ja isoja kokonaisuuksia.

Jussila (2012) painottaa opettajan ymmärryksen tärkeyttä oppilasta sekä oppimisen prosesseja kohtaan. Opettajalla on suuri merkitys soiton oppimisen ohjauksessa, joka on voitu havaita kiistatta opetukseen liittyvissä tuloksissa. Jussila (2012) nostaa esille kiistattoman faktan, joka näkyy pitkällä musiikin opetuksen historiassa; ”Menestyneimmät pedagogit ovat onnistuneet kasvattamaan oppilaansa musiikinrakkauteen ja samalla motivoituneeseen harjoitteluun ja työskentelyn järjestelmällisyyteen.” Avainasemassa on ollut opettajien suhtautuminen oppilaisiinsa: he ovat olleet innokkaita opettajia, jotka ovat saaneet oppilaansa luottamaan omiin kykyihinsä. He ovat myös omistaneet luontaista psykologista vaistoa oppilaiden yksilölliseen ohjaamiseen oppijan tarpeiden mukaan (Jussila 2012). Esille nousee ehkä merkittävin ja tärkein hyvän pedagogin piirre: kunnioitus oppilaan tunteita ja sen hetkistä osaamista kohtaan, jonka kautta on löydetty motivoiva tapa harjoitella.

3 HARJOITTELU

“Se miten harjoittelet, on suorassa suhteessa siihen, miten soitat konserttilavalla tai koesoitossa.” (Tommi Hyytinen 2018)

Yksi suurimpia muusikon kulmakiviä on harjoittelu, ja harjoittelutapoja on monenlaisia. Uskallan väittää, että lähes jokainen muusikko tähtää mahdollisimman hyvään, tehokkaaseen ja laadullisesti täsmälliseen harjoitteluun. Sitä voi usein olla erittäin hankala toteuttaa. Päivät saatavat venyä liian pitkiksi ja tehokas treeniaika on mennyt jo päivän parhaimpien harjoittelutuntien ohitse. Huonojen toistojen teko ei kannata, sillä se voi viedä harjoittelun ja sitä kautta soiton vain huonompaan suuntaan (Hyytinen 2018, 102). Tästä johtuen onkin hyvä panostaa harjoittelun suunnitteluun.

3.1 Harjoittelun suunnittelu

Harjoittelun suunnittelu on erityisen tärkeää ammattiopiskelijalle opiskeluvaiheessa. Tässä jaksossa käsittelen harjoittelun suunnittelun merkitystä opintojen ja oppijuuden etenemisen kannalta.

“Ammattiopiskelija tarvitsee opiskeluvaiheessa hyvää harjoituksen suunnittelua, jotta soittokunto ja soittotaito voivat kehittyä repertuaarin vaikeutumisen, kuormittavuuden ja soiton vaatimusten kasvamisen myötä.” (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008.)

Harjoittelua kannattaa suunnitella jaksoiksi opiskeluaikana, aina viikoista vuoteen ja siitä eteenpäin. Harjoittelussa kulmakivinä voidaan nähdä jatkuvuus sekä systemaattisuus. Sen vuoksi onkin erityisen tärkeää luoda niin sanotut harjoittelujaksot, joiden avulla voidaan saavuttaa mahdollista kehitystä sekä soittotaidon paranemista. Soittaja tarvitsee monipuolista harjoittelua. Pelkkä raskaiden teoksien ja kovaa soittamisen logiikka ei siis kannata. Tommi Hyytinen (2018) muistuttaakin, että viikon sekä kuukauden ajanjaksolla harjoitteluohjelman on hyvä sisältää esimerkiksi vaihtelevia soittoteknisiä haasteita.

Päivärytmin laatiminen on tärkeää. On myös tärkeää tuntea itsensä vireystilan kannalta. Mikä on optimaalisin aika itselleen harjoitella tehokkaasti ja keskittyneesti? Vaativampien esiintymisten, kuten esimerkiksi oman B-kurssini valmistaminen vaatii nousujohteista harjoittelua. Nousujohteisessa harjoittelussa harjoittelu tehostuu huomattavasti sekä kokonaiskuormitus nousee korkeaksi (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008). Harjoittelun suunnittelussa on tarkoitus saada keho tekemään jatkuvasti korjauksia kohti parempaa soittokuntoa. Kun soittokunto kasvaa, uudesta kuntotasosta tulee normaalityla (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008).

Keskittymiskyky

Harjoittelun suunnittelussa on tärkeää huomioida ihmisen rajallinen keskittymiskyky. Tommi Hyytisen (2018) mukaan tästä syystä harjoittelua ei kannata liioin venyttää. Hyytinen (2018) painottaa tehokkaan keskittymiskykymme kestävän 90 minuuttia, jonka jälkeen mieli ja keho kaipaavat lepoa. On siis tärkeää muistaa rytmittää omaa harjoitteluaan päivän aikana ja pitää harjoitus mahdollisimman ”kompaktina”.

Päivän aikana keskittynyttä harjoittelua voi olla yhteensä kolmesta neljään tuntia. Siitä ylimenevällä harjoittelulla ei ole enää kovin suurta hyötyä oppimisen kannalta. (Hyytinen 2018, 102.) Omassa soitossani olen pyrkinyt hyödyntämään tätä periaatetta jo pitkään. On turhaa käyttää monia tunteja mateluun ja epätehokkaaseen harjoitteluun, kun harjoittelun voi tehdä keskittyneesti, tehokkaasti ja paljon lyhyemmässä ajassa.

3.2 Harjoittelun toteutus

Harjoittelun toteutus on jokaisen oppijan oma prosessi. Tapoja on monenlaisia, mutta kaikista niistä monista tavoista olisi ensiarvoisen tärkeää löytää se oma tie. Seuraavaksi käyn läpi erilaisia tapoja sekä vinkkejä, jotka ovat ainakin itselleni tärkeitä ja erittäin oleellisia harjoittelun suhteen.

Mielen vahva läsnäolo ja keskittyminen ovat merkittäviä tekijöitä harjoitteluprosessissa. Harjoittelussa on tärkeää hakea tasapainoista tilaa, kehon käytön sekä kehon ja mielen luonnollista yhteyttä. (Hyytinen 2018, 102.) On hyvä pyrkiä ennen harjoittelun aloitusta rauhalliseen ja levolliseen tilaan sekä poistaa turhat häiriötekijät, tai ainakin asettaa ne kauemmaksi. Tämän päivän yksi suurimpia ongelmia on älylaitteet. Ne vievät keskittymiskyvyn helposti mennessään ja katkovat hyvän ja tehokkaan harjoittelun linjaa. Itse ehdottaisin laittamaan puhelimen tai muun älylaitteen esimerkiksi reppuun ja herätyskellon soimaan, kun harjoittelu on aika lopettaa. Liian moneen asiaan keskittyminen hajottaa harjoittelun huomiota (Hyytinen 2018, 102).

Niemikunnas (2020) painottaa keskittymisen olevan tärkeä osa harjoittelua. Harjoitus on tärkeää toteuttaa ajatuksen kanssa.

“Korvat auki, analysoiden” (Sanna Niemikunnas 2020)

Niemikunnas (2020) ohjeistaa oppijaa pohtimaan ennen harjoittelun aloitusta aina ensin mitä on tekemässä, ja miettimään jokaiselle harjoitukselle ongelman, tavoitteen sekä ratkaisun. Sen jälkeen otetaan toteutus käyttöön.

Usein Oppija tarvitsee useamman harjoituskerran jonkin asian oppimiseen, joten on tärkeää miettiä välitavoitteet (Niemikunnas 2020). Välitavoitteiden pohtiminen on erittäin tärkeää, sillä usein (ainakin omalla kohdallani) liian pitkän tähtäimen tavoitteet saattavat uuvuttaa ja mielenkiinto lopahtaa. Tällöin on myös suuri riski turhautumiseen ja motivaation kadottamiseen, sillä pidemmän tähtäimen tavoite voi olla pitkän matkan päässä ja näin ollen tuntua melkein “saavuttamattomalta”. Niemikunnas (2020) kehottaa oppijaa tekemään muutaman päivän samaa välitavoitetta kohti pyrkivää harjoittelua, jonka jälkeen olisi tärkeää pitää aiheesta muutaman päivän tauko. Muutaman päivän jälkeen aihe on taas hyvä ottaa takaisin harjoitteluun, jolloin aihe on saanut kypsyä muutaman päivän ja mitä suuremmalla todennäköisyydellä mennyt eteenpäin. Näin ollen voidaan todeta, että opittavat asiat vaativat myös aikaa ja lepoa kehittyäkseen uudelle tasolle.

Harjoittelun laadun panostukseen liittyy oleellisesti myös hitaan ja nopean harjoittelun vuorottelu. Hyytinen (2018) nostaa esimerkiksi uuden kappaleen harjoittelun. Hän toteaa, että ensin on oleellista harjoitella hitaasti vahvemman

muistijäljen saavuttamiseksi. Hitaasti harjoittelussa on myös se hyöty, että silloin opittava asia jää paremmin niin sanotusti selkärankaan ja asia sisäistyy. Hitaasti ja tarkasti työstetyn asian päälle on huomattavasti helpompaa rakentaa nopeaa soittoa. (Hyytinen 2018, 102.) Todellinen instrumentin sekä kehon hallinta syntyy tarkasta, keskittyneestä ja hitaasta harjoittelusta. Usein harjoitellessa huomaa syyllistyvänsä liian nopean tempon käyttöön. On kuitenkin aina hyvä muistaa, että kun lähtee hitaasta, niin tempoa voi asteittain nostaa ja lopputuloksena on hallittu tekeminen nopeassa tempossa.

Niemikunnas (2020) nostaa esille myös ulkoa oppimisen merkityksen ja toteaa itsekin käyttävän oppimistapaa edelleen. Itselleni ulkoa oppiminen on noussut avainasemaan oman osaamiseni kannalta. Toki ensin tarvitsemme hidasta ja tarkkaa harjoittelua, mutta sen jälkeen on hyvä päästä nuoteista irti. Olen omassa soitossani huomannut suuren muutoksen. Vaikeiksi kokemani paikat ovat paljon selkeämpiä ja parempia, kun osaan ne ulkoa. Ulkoa oppimisella pääsee irti nuottikuvasta, luottaa vain siihen missä painot ovat, missä huippupiste on ja miten musiikki kulkee. En toki itse ehkä soittaisi konserttia ilman nuotteja, mutta ulkoa osaaminen helpottaa.

“Instrumenttiharjoittelun lisäksi on tärkeä harjoitella myös henkistä valmistautumista esiintymiseen.” (Tommi Hyytinen 2018)

Mentaaliharjoittelun osuus jää usein instrumenttiharjoittelun rinnalla vähemmälle huomiolle (Hyytinen 2018, 7). Itse olen saanut mielikuva- ja mentaaliharjoittelusta paljon voimaa ja tukea omaan esiintymiseen ja siinä onnistumisiin. Niemikunnas (2020) mainitsee itse tekevänsä samaa. Ensimmäin hän opettelee teosta ulkoa, sen jälkeen hän soittaa paikkoja mielessään esimerkiksi metrossa istuessa tai ulkona kävellessä. Olen itse tutustunut mentaali- ja mielikuvaharjoitteluun kilpatanssiurani aikana. Kävin silloisen tanssiparini kanssa säännöllisesti mentaalisessa valmennuksessa, jossa saimme eväitä henkilökohtaiseen mutta myös yhteiseen mentaaliseseen harjoitteluun. Hyytinen (2018) painottaa mentaaliharjoittelun tärkeyttä instrumenttiharjoittelun rinnalla. Sen olisi erityisen tärkeää olla osa opiskeluvaihetta sekä ammattiuraa. Olen itse kokenut mentaaliharjoittelun vaikutukset muissakin elämän osa-alueissa hyödyllisiksi.

Oma esimerkkini tilanteesta, jossa käytän aina mielikuvaharjoittelua, on esiintymistilanteet. Itselleni tärkeintä on käydä tilanne läpi alkaen siitä, kun kävelen lavalle, asetan nuotit telineelle, viritän, keskityn ja soitan. Se antaa minulle olon tilanteesta, jossa olen jo ollut, kun itse esiintyminen koittaa.

3.3 Nuottiesimerkki

Tässä luvussa esittelen nuottiesimerkin avulla omia tapojani harjoitella. Harjoitusta voi varmasti käyttää muillakin instrumenteilla, mutta lähtökohtaisesti olen tehnyt tämän oboensoiton näkökulmasta. Valitsin nuottiesimerkiksi muutaman tahdin otteen L. A. Lebrunin oboekonsertosta. Nuottiesimerkki on d-molli konserton kolmannesta osasta, Rondo. Tahdit 50-53. Tempomerkintä neljäsosanuotille on 132, joten oleellista on myös tiputtaa tempo puolet hitaampaan näitä harjoitteita tehdessä.

Seuraavien esimerkkien avulla on tarkoitus vaikuttaa sormien hermotuksiin sekä niiden reagoitokykyyn. Erilaiset rytmit haastavat sormien hermostoja ja harjoitukset ovat suorastaan hännäviä, mutta erittäin tehokkaita. 1 & 2 esimerkit ovat enemmän sormiteknistä harjoitusta, jotka haastavat varsinkin hitaita sormia, nimetöntä ja pikkurillia. Tärkeää on pitää rytmi mahdollisimman täsmällisenä ja tarkkana, silloin siitä on hyötyä. 3 & 4 esimerkeissä haastetaan erityisesti hahmotuskykyä, mutta myös sormien sulavuutta. Esimerkki 4 on erityisen haastava, sillä tarkoitus on soittaa vaikea kohta takaperin.



1. Esimerkki



2. Esimerkki



3. Esimerkki



4. Esimerkki



4 ANNA ITSELLESI MAHDOLLISUUS

Hyytinen (2018) kehottaa oppijoita antamaan itselleen mahdollisuuden tarkastella omaa soittamistaan ilman suureellista arvottamista. Uutta opiskellessa on tarpeetonta olla turhan ankara itselleen. Mielen muistuttaessa esimerkiksi huonoista fraaseista tai tulevista vaikeista kuluista, oppija kääntyy itse itsensä suurimmaksi esteeksi. (Hyytinen 2018, 105.) Kun seuraa kehitystään huomioiden pienetkin parannukset oppimisessasi, niistä saa lisää motivaatioita ja auttaa samalla omaa oppimistaan. Liika kriittisyys voi pahimmassa tapauksessa hidastaa kehitystä ja ottaa jopa muutamia askelia taaksepäin. (Hyytinen 2018, 105.)

Ole avoin uudelle ja armollinen itsellesi. Jokainen meistä tarvitsee aikaa kehittyä ja juuri siksi on erityisen tärkeää löytää oma tie oppijana ja harjoittelijana. Tarkoitus on tehdä omasta soittamisesta mielekkäämpää. Omalla kohdalla moni asia on muuttunut ”luonnollisemmaksi”. Suhtaudun normaalisti vaikeisiin asioihin, enkä mene niin pahasti lukkoon.

Anna itsellesi mahdollisuus, meistä jokainen ansaitsee sen.

5 POHDINTA

Oman oppijuuden ymmärtäminen on tie monipuoliseen ja ammattitaitoiseen osaamiseen. Sorrumme usein vertailemaan toinen toisiamme ja samalla keskitymme ehkä liikaakin siihen, miten muut oppivat ja miten muut tekevät. Vertailun sijaan on siis hyvä pureutua omaan itseensä ja omaan tekemiseen. Mikä sopii juuri minulle ja miksi. Harjoitteluni on helpottunut huomattavasti oman oppimistyylin löytämisen myötä. Harjoittelun suunnittelu kannattaa aina ja niinhän sitä sanotaan, että hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Suunnittelun myötä ajankäyttö on paljon tehokkaampaa: se luo rytmiä ja rutiineja jokapäiväiseen soitonharjoitteluun. Omien instrumenttipedagogin opintojen kannalta tämä opinnäytetyö on ollut merkittävä. Oppimistapojen tutkiminen on avartanut ymmärrystäni erilaisia oppijoita kohtaan ja se on tuonut myös lisää työkaluja omaan opettajuuteeni.

6. LÄHTEET

Anttila, E. 2004. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58: Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. <https://disco.teak.fi/anttila/>

Hyytinen, T. 2018. Soiva keho: uusi metodi muusikoille kehon ja mielen harjoittamiseen. Blossari Helsinki.

Joukamo-Ampuja, E. & Heiskanen, J. 2008. Taideyliopisto Sibelius-Akatemia: Harjoittelun suunnittelu - päivärytmitys, viikkorytmitys. <http://web.uniarts.fi/harjoittelu/index13f0.html?id=41&la=fi>

Jussila, R. 2012. Oppimisesta ja opettamisesta: Ajatuksia ja kokemuksia oppimisesta ja opettamisesta musiikin ja soitonopetuksen valossa. Nettikirja. Viitattu 03.05.2020. <http://www.phnet.fi/public/pipajarane/kirja2.html>

Kopare, M. 2007. Aisteihin pohjautuvat oppimistyyli ja rytmien oppiminen huilunsoitossa. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Ammatillinen opettajakorkeakoulu, Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla. Viitattu 05.05.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19828/jamk_1201074896_3.pdf?sequence=1

Niemikunnas, S. 2020. Radion Sinfoniaorkesteri, Englannintorvi (myös oboe). Oboensoiton lehtori, Sibelius-Akatemia. Haastattelu 03.05.2020.

